

# まえがき

社会に出ると 楽しいこともつらいことも たくさん体験します  
駅前での強引なキャッチセールスやネットでの架空請求 など

はたまた 転職のさいの 煩雑な手続き  
アパート引越しのさいの 多くの手続き

キャッシュカードがほしいのに 手続きがわからない  
住民票が必要だけど会社を休めなくて

物価の上昇が生活に大きな影響を与えています  
ネットからは様々な情報が提供されています でも どれが本当かわかりません  
健康保険や年金 どんな手続きをするのかわかりません

そして2022年の4月から、「民法」が改正され 18 歳以上が成年になりました  
一人でできることが増えますが責任も重くなります

さあ 困ったな どうしよう

この冊子はそんな困った時の 解決のためのヒントを書きました  
これを読むと問題が解決するわけではありません  
考える時の 行動する時の 参考になったらいいのかな

こま 困ったことがあったら 周りの大人によく相談してください  
人に聞くのは 恥でもなんでもありません  
他人に相談することは あなたの自立力の一部です  
他人に協力を求めて生活目標を達成するのは あなたの生きる能力です

ひとりで解決しようと思わないでください だれかが知恵をだしてくれます  
相談すればきっといい解決策が出てきますよ

この冊子は さっし 公益財団法人 毎日新聞大阪社会事業団 の助成を受けて作成しています  
ほんとうに ありがとうございます 重ねてお礼申し上げます



## 就労支援事業 サポートいずみ の仕事

サポートいずみは 社会的養護下（児童養護施設等）で暮らしているみなさんが施設を巣立った後に自立して安定した生活が送れることを目的として

施設等で暮らす間は

- 1 社会の約束事を学んでもらうための学 習 会や調理実 習 の開催
- 2 生活の知恵本の発行
- 3 職 業 体験実 習 の企画
- 4 職場見学等の支援を行います



施設等を巣立った後は

- 1 仕事を変わりたいとき・仕事をやめたときの相談
  - 2 住居・家庭・友だち関係や生活上の法律相談
  - 3 生活に困った人への食料の提供や生活改善の相談
- 必要があれば どんなことでも相談にのっています

サポートいずみは

児童相談所、巣立った施設等、ハローワーク、協力雇用主さんや他のいろんな関係機関の皆さんと力をあわせてあなたの生活を支援します

困ったことがありましたら、気軽にご連絡ください

電話でも、FAXでもメールでもかまいません

サポートいずみのホームページにアクセスしてください

あなたのスマホからでもメールできます

あなたがサポートいずみの事務所に来られない場合は

私たちがあなたの住まいや会社を訪問します

社会福祉法人 昭徳会  
自立援助ホーム 慈泉寮  
(名古屋市児童養護施設等退所児童就労支援事業)  
就労支援事業 サポートいずみ

郵便番号 466-0059

名古屋市昭和区福江三丁目5番10号

TEL 052-881-7583

FAX 052-881-7746

メール [support-izumi@syoutokukai.or.jp](mailto:support-izumi@syoutokukai.or.jp)

H P <https://syoutokukai.or.jp/izumi/>

# 目 次

## 00はじめに

- 01 先輩から後輩のあなたに
- 02 施設の職員からあなたに
- 03 「自立」することの意味

## 01 基本

- 01 18歳で大人の仲間入り
- 02 税と社会保障のしくみ

## 02 仕事

- 01 働くことの意味について
- 02 会社で働くときの条件や約束事について
- 03 ねんしょうしゃ にんさんぷ 年少者や妊産婦さんの保護について
- 04 きゅうよめいさいしよ 給与明細書の見方について
- 05 働くための準備とマナーについて
- 06 たいしよく 退職をするときの手続きについて
- 07 会社を辞めて仕事を探したいとき
- 08 ハローワークの上手な使い方について

## 03 学校・資格

- 01 高校卒業後進学するために
- 02 こうそつしかく 高卒資格の取得について
- 03 こうとうがっこうそつぎょうていどにんていしけん 高等学校卒業程度認定試験について
- 04 車の運転免許証をとるために
- 05 しかく ぎじゅつ いろんな資格・技術を身につけるために

## 04 経済

- 01 きんゆうきかん 金融機関の利用について
- 02 けいやく 契約について
- 03 ほしょうにん れんたいほしょうにん 保証人と連帯保証人について
- 04 けいやく あくしつしょうほう 契約(悪質商法)で困ったとき
- 05 スマホで詐欺にあわないために

## 05 生活

- 01 しょうらい あなたの将来の夢や希望のこと
- 02 せいかつひ あなたの1ヶ月の生活費について
- 03 しよにんぎゅう あなたの初任給について
- 04 じすい せつやく 自炊で節約のこと
- 05 ひっこ アパートの引越しについて
- 06 マイナンバー制度について
- 07 ねんきん いりよう ふくし 年金・医療・福祉について

- 08 地震・災害に備えてじしん さいがい そな
- 09 病気と受診と健康そして病院マップのことじゅしん けんこう
- 10 家を空けるときの（出勤・登校時）に気をつけること

## 06結婚・出産

- 01 結婚のこと
- 02 妊娠と出産のことにんしん しゅっさん
- 03 子育てのことこそだ

## 07文化・風習ぶんか ふうしゅう

- 01 お葬式のことそうしき
- 02 手紙の書き方のこと
- 03 季節をあらわす言葉（二十四節気）のこときせつ せつき

## 08自分のこと

- 01 自分の生まれと育ちのこと（戸籍や住民票から知る）  
「DV等支援措置」についてしえん そち
- 02 親族のことしんぞく
- 03 身分を証明する書類についてみぶん しょうめい
- 04 戸籍等の郵便取り寄せについてこせきとう ゆうびん
- 05 外国籍と在留資格のことがいこくせき ざいりゅうしかく
- 06 選挙への参加についてせんきょ
- 07 愛護手帳のことあいごてちょう

## 09困った時は

- 01 あなただけの相談先一覧
- 02 ごみ・資源の問合せ先
- 03 休日・夜間の救急医療きゅうきゅういりょう
- 04 市役所・区役所の仕組みと仕事について
- 05 保健センター案内ほけん
- 06 消防署案内しょうぼうしょ
- 07 警察署案内けいさつしょ
- 08 困った時の相談窓口
- 09 いのちを支える相談窓口

まだ その他にもいろんな相談窓口があります。困ったときは「暮らしの便利帳」  
こうほう 「広報なごや」を見てください。「暮らしの便利帳」は区役所の窓口にあります  
しゅうしゅう びいちらんひょう 「町内別ゴミ収集日一覧表」  
ひなん 「災害時の避難ガイド」もあります